



Janáčkova 1003, 563 01 Lanškroun

DŮCHODNÍČEK

ČASOPIS SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LANŠKROUN



2. ČÍSLO

ÚNOR 2011

Úvodníček

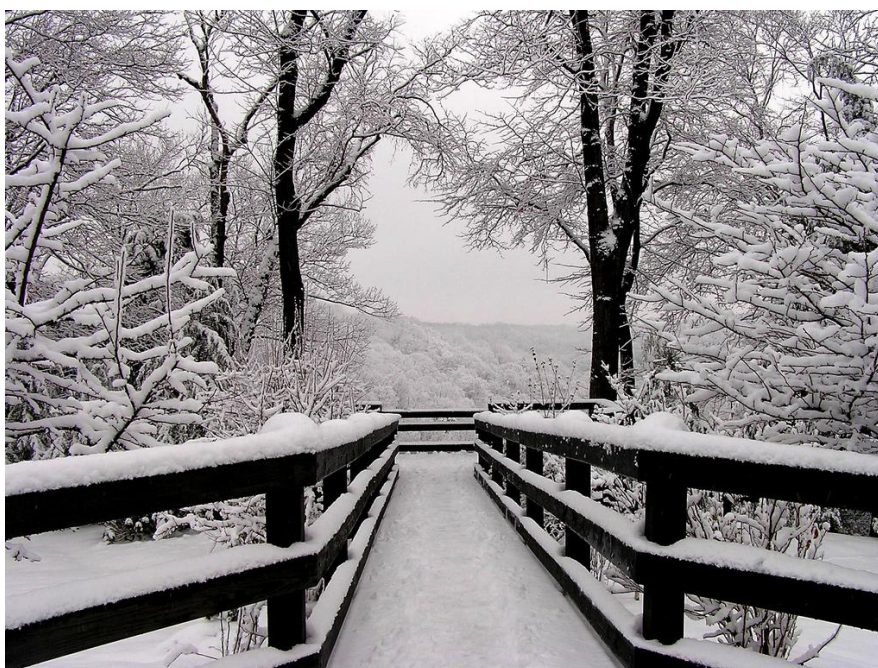
Milí čtenáři Důchodníčku,

jako mávnutím kouzelného proutku jsme se přenesli do druhého měsíce roku 2011. Co nás v něm čeká? Hlavní událostí měsíce je bezesporu plánovaný Zimní kloboukový ples, který se uskuteční 22. února. Již teď můžete hledat klobouk, kterým se na plese zkrášlíte. Ti, kteří v pokrývce hlavy na ples vyrazí, budou odměněni. Mohou zkusit štěstí v naší tombole a vylosovat si jeden lístek zdarma.

V tomto čísle Důchodníčku se také dočtete, jak se bránit podvodu, nebude chybět ani křížovka či další díl našeho putování po městech České republiky. Kdo ví, třeba se do prázdnin podíváme i do zahraničí. Vše záleží jen na Vás a na vaší chuti sportovat. Pro ty z vás, kteří se nezúčastnili schůze obyvatel, mám zápis, ze kterého se dozvíte o problémech a novinkách, které se řešily.

Přeji Vám ve zdraví a spokojenosti prožitý únor a za měsíc nashledanou!

Váš Důchodníček



Důležité informace z Domova

V únoru proběhne výběr plateb za ubytování, stravu a služby pro klienty Domova pro seniory, kterým přijde důchod z ČSSZ hromadným seznamem **v úterý 15. února 2011, kdy si klienti od 12:30 do 13:30** hodin mohou přijít do pokladny pro zůstatky z důchodu.

Klientům, kteří ze zdravotních důvodů nemohou přijít, donese zůstatek z důchodu paní pokladní s doprovodem pracovnice sociálního úseku dopoledne v úterý 15. února do jejich pokoje.

Výběr plateb za služby klientů Pečovatelské služby na B. Martinů 980 proběhne 10. února 2011.



Ruší se kuřárna!

Od 1. února 2011 se ruší kuřárna ve žlutém patře. Tato místnost bude do budoucna sloužit novým klientům jako jednolůžkový pokoj. Prostor pro kuřáky bude vyhrazen na lavičce u vchodu z vrchního parkoviště a na terase v zeleném patře, v letních měsících potom i v altánech na terase u hlavního vchodu.



Vážené dámy, vážení pánové...

V úterý 22. února se koná akce, na kterou jste všichni srdečně zváni.

Od 14:00 hod. se v kulturní místnosti uskuteční:

VELKÝ ZIMNÍ *KLOBOUKOVÝ PLES*

K tanci a poslechu Vám zahrají manželé Gallovi, nebude chybět tombola, předtančení ani zajímavé překvapení, které si nesmíte nechat ujít!

Navíc ti z vás, kteří přijdou v klobouku, budou mít možnost vylosovat si jeden lístek tomboly zdarma.

Cena tomboly: 5,- Kč

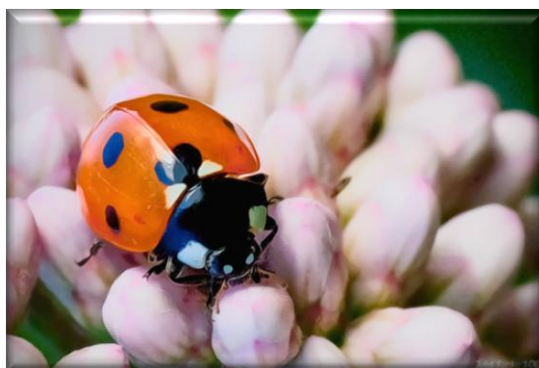
Vstupné je dobrovolné. Výtěžek z akce se použije na volnočasové aktivity Domova.

Nové tváře v našem Domově

Rádi bychom mezi námi přivítali nové obyvatele, kteří se do našeho Domova přistěhovali v průběhu měsíce ledna.

4. 1. 2011	Mareš Josef
4. 1. 2011	Vokálová Marie
10. 1. 2011	Smejkal Felix
18. 1. 2011	Krňávek Vojtěch

Vítejte mezi námi!



Opustili nás

Věnujme vzpomínku tomu, kdož nás v měsíci lednu opustil.

5. ledna 2011	František Stejskal
---------------	--------------------

Nechť odpočívá v pokoji.



V únoru oslaví své narozeniny:

Kurková Blažena

Skalická Marie

Zachovalová Marie



Všem únorovým oslavenkyním přejeme vše
nejlepší, hodně zdraví, štěstí a pohody.

Na kolech po republice

Nezbrzdil nás mráz, náledí ani sněhové závěje. Díky všem sportovcům, kteří nelení a na rotopedech v zeleném patře si zlepšují svou kondici, jsme ujeli za poslední dva měsíce krásných 47 kilometrů a z České Třebové jsme se přesunuli do okresního města s krásným zámekem, do Rychnova nad Kněžnou.



Rychnov nad Kněžnou

Město ležící v královehradeckém kraji je domovem necelých dvanácti tisíců obyvatel. V rámci našeho cyklistického putování nesmíme opomenout návštěvu Kolowratského zámku a přilehlé stylově zařízené pohádkové hospůdce U Kaloně jedlého. Dalším našim cílem bude kostel Nejsvětější trojice a jeho zvonice. Užijte si Rychnov a příští měsíc se uvidíme v dalším městě.

Kolowratský zámek

Počátky výstavby rychnovského barokního zámeckého areálu spadají do 70.let 17.století, konkrétně již do roku 1670, kdy byly zahájeny práce na zabezpečení strmého, severozápadního svahu mocnou opěrnou zdí. Vlastní výstavba zámeckého objektu - uzavřeného bloku se dvěma nádvořími, tvořícího dnes ústřední jádro celé skupiny, byla započata v roce 1676 neznámým architektem severoitalského školení a trvala s menšími přestávkami až do roku 1690.

V následujících letech, kolem roku 1722, byl zámek rozšířen v zastavěné ploše a obohacen v celém vnějšku přestavbou, jejíž autorství je zcela důvodně připisováno významnému, v Praze usazenému architektu italského původu, Giovanni Santinimu.



Ani na kolo nasedat nebudeme, jen pár kroků od zámku přejdeme a ocitneme se v pohádce. Tedy ne tak docela! Pohádková hospůdka U Kaloně jedlého se nachází nedaleko zámeckého areálu a zmožené výletníky láká jak svým názvem, tak i malebným prostředím.

Kostel Nejsvětější Trojice

Monumentální, orientovaná jednolodní stavba, situovaná v mírném svahu nad zámekem. Stavební historie je značně složitá a mnohotvárná. Počátky stavby spadají do přelomu 16. a 17. století (1594), kdy byla pražským patricijem Kryštofem Betenglem, údajně v místech zbořeného středověkého hradu založena jednolodní stavba s věží. Za třicetileté války byl objekt znehodnocen a v roce 1666 opraven. V letech 1710 – 1713 dal Santini západní stranu kostela s věží strhnout a před kostel postavil mohutnou kulisu barokního průčelí, posunutou na osu zámku.

Zvonice u kostela Nejsvětější Trojice

Masivní jednopatrová hranolová renesanční stavba vybudovaná v roce 1604. Uvnitř je zavěšen třetí největší zvon v Čechách, který odlil Jan Benešovský z Moravské Třebové. Zvon Kryštof váží 5 900 kg. V roce 2002 byl restaurován a otočen o 90 stupňů P.R. Manouškem.

VRATKY

Na poslední schůzi obyvatel vyšlo najevo, že mnozí z vás nerozumí pojmu „VRATKA“. Proto bychom Vám rádi vysvětlili, co se za tímto slůvkem skrývá, co vratka je, v jakých případech na ni máte nárok, kdy a kým se vyplácí a podobně.

Co je vratka a v jakých případech se vyplácí?

Vratka je pojem, který označuje finanční částku, kterou Vám vrátíme za neodebranou stravu po dobu Vaší nepřítomnosti v Domově. Může jít například o dobu, kterou strávíte mimo Domov z důvodu hospitalizace v nemocnici, pobytu v lázních či jiných léčebných a rehabilitačních zařízeních, dále může jít o dobu, kterou strávíte u rodiny apod.

V případech předem známého pobytu mimo zařízení (např. návštěva u rodiny) jste povinni pobyt nahlásit minimálně 24 hodin předem, před víkendem a svátky minimálně 48 hodin předem. Nepřítomnost se hlásí u zdravotní sestry ve službě a vyplňuje se formulář Dovolenka. Pobyt mimo zařízení z důvodu ošetření nebo umístění ve zdravotnickém zařízení se považuje za předem oznámený.

Den nástupu do zdravotnického zařízení a den příchodu ze zdravotnického zařízení se započítává jako 1 den pobytu mimo zařízení.

Příspěvek na péči se vrací jen těm, kteří byli na dovolené, nikoliv těm, kteří byli hospitalizováni ve zdravotnickém zařízení.

Kdy se vratka vyplácí?

Vratka se vyplácí v měsíci, který následuje po měsíci, ve kterém jste byli nepřítomni. Tzn., že pokud například odejdete k rodině na dva dny v lednu, vratka se vám vyplatí nejpozději v poslední únorový den.

V jaké výši se vratka vyplácí?

Vratka za neodebrané jídlo se vyplácí v hodnotě potravinové normy bez režie.

Strava normální (bez diety) a strava šetřící:

snídaně 11,- Kč

přesnídávka 3,- Kč

oběd 29,- Kč

večeře 21,- Kč

+

svačina 6,- Kč (u klientů, kteří svačinky odebírají)

Strava diabetická:

snídaně 12,- Kč

přesnídávka 3,- Kč

oběd 32,- Kč

svačina 6,- Kč

večeře 21,- Kč

Dovolenka může být vypsána i na dobu kratší než 24 hodin, ale klient musí být mimo zařízení přes noc. To znamená, že například v sobotu odjede k rodině před večeří a vrátí se v neděli po obědě. Bude tedy mít nárok na vratku za neodebranou sobotní večeři, nedělní snídani a oběd.

Dovolenka nebude vypsána na jednotlivá jídla v průběhu jednoho dne, například odjede-li klient v sobotu po snídani a vrátí se ve stejný den odpoledne, nebude to bráno jako dovolenka a nemá tedy nárok na vratku za neodebraný oběd. Po dohodě s personálem lze oběd uschovat do návratu klienta.

Vratky vyplácí pokladní Domova Pavla Antesová. V případě jakýchkoliv dotazů a nejasností se můžete obrátit na sociální pracovníci nebo pokladní.

Osobní hygienou k pevnému zdraví!

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak chránit sebe i ostatní od nemoci, je dobrá osobní hygiena. Návyky, jako je například mytí rukou či ústní hygiena, pomůžou udržet bakterie, viry a nemoci na uzdě.

Nácvik správné tělesné hygieny vám také zlepší pocit z vlastní osoby, což je velmi důležité pro vaše duševní zdraví. Správná osobní hygiena hraje také velmi důležitou roli pro začlenění jednotlivce do společnosti. Lidé, kteří příliš nedbají na čistotu těla, jsou okolím vnímáni negativně.

Následující kroky mohou sloužit jako kontrola pro vás. Zjistíte, zda v osobní hygieně nechybujete a neohrožujete zdraví vaše i lidí okolo vás.

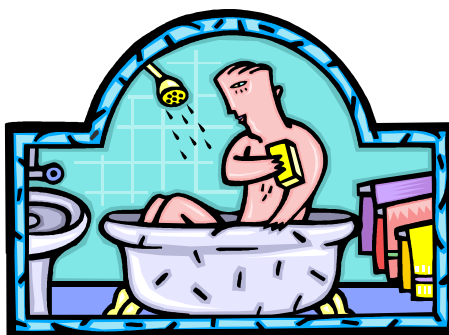
Mytí rukou

Mytí rukou po použití toalety, před jídlem, po kontaktu s domácími mazlíčky, po manipulaci s odpady, při kašli, rýmě apod., je nejúčinnějším způsobem, jak zabránit šíření virů a bakterií. Ruce a zápěstí by se měli mýt čistou vodou a mýdlem a sušit něčím čistým a suchým, např. papírovými ručníky.



Hygiena celého těla

Každodenní hygiena je důležitá, ať už se cítíte špinaví, či nikoliv. Denně by se mělo tělo zbavit nečistot sprchou, koupelí či jen omytím žínkou u umyvadla. Čištěním se kůže zbavuje odumřelých buněk a zůstává tak zdravější a tím pádem se udržuje mladší. Předejdete tak kožním problémům, skvrnám a samozřejmě nepříjemnému zápachu. Nezapomínejme také na pravidelnou výměnu a praní ručníků.



Ústní hygiena

Právě ústa jsou částí těla, která je velmi náchylná ke sběru a tvorbě škodlivých bakterií a infekcí. Nedávné studie také prokázaly, že je přímé spojení mezi dásněmi a zužováním tepen, které může vést až k srdečnímu infarktu či mrtvici. Vědci se domnívají, že bakterie, která způsobuje onemocnění dásní, se může dostat do krevního oběhu postiženého, aktivovat imunitní systém a jeho cévy se zanítí a zúží. Pro omezení hromadění bakterie v ústech je třeba si pravidelně čistit chrup 2x denně. Na co mnozí z nás zapomínají, je pravidelná obměna zubního kartáčku, jehož štětiny se nesmí začít třepit.

Čisté oblečení

Měňte oblečení za čisté tak často, jak jen je to možné. Špinavé prádlo může být zdrojem kontaminace a způsobovat vážné kožní onemocnění, pokud se opakovaně nosí bez vyprání. Každý den čisté ponožky udrží vaše nohy v suchu a bez nepříjemného zápachu.

Správné hygienické návyky je snadné začít dodržovat a jsou nejefektivnějším způsobem, jak chránit sebe a okolí.

Únorové luštění

	OHRAZENÝ LES	KYTICE (řídce)	TROCHU NADOJITI	SCHOPNÉ SPRAVNĚ- HO ÚSUDKU	 TUREK MNOŽSTVÍ SPADANÉ- HO PRACHU	LOVECKÝ PES	BOXERSKÝ ÚDER (zastarale)	ZNAČKA MEGA- WATTU	PALACIŇKY	ZÁPISNÍKY	 KRÁTER NA MĚSÍCI ZÁSTUPY	TOUŽEBNÝ CÍL	ÚTOČNÝ POKRÍK	CESTO- VATELSKÝ PRŮMYSL	BLÁZNIVÁ (expres.)	RUBAT
HUDEBNÍ DÍLO																
1. DÍL TAJENKY																
KOUPÁNÍM OCISTIT								DENNÍ MOTÝL NÁMITKA								
LOŽAŘ							OBILNÍ ODPAD CITOSL. PLACNUTÍ						PALMA PŘÍZE NA VŘETENU			
NORSKÁ HORA						LISY SAMICE SRNCE						SPISOVAT NAPADÍ NA NABÍRÁ- NÍ PISKU				
	NEBE	LÉČIVÝ ODVAR PÁLKOVAČÍ HRA			NEČASY HEJSCI						POVRCHO- VÝ DŮL NÁBOŽEN. PŘEDSUDEK				2. DÍL TAJENKY	PÍSEMNÉ OSVĚDČENÍ
DOMÁCKY OKTÁVIE				POJIDLA UZENÁŘ, VÝROBKŮ NÁZEV						POHANA ROZKAZ						
CITOSL. OŠKLI- VOSTI			POLKA, VALČÍK A TANGO VELMI						CHVÍLEMI PÁST ZOLŮV ROMÁN							
SLITINA ŽELEZA S UHLÍKEM							EXOTICKÝ PTÁK VÝROBEK Z MLÉKA							CHEM. ZN. TELLURU OTÁZKA NA MÍSTO		
OKOVANÁ						BUDOVAT JAKÉ (zastarale)							ZÁKRSEK NÁRODNÍ LISTY (zkratka)			
3. DÍL TAJENKY								NECHODIT NA RANDE								
DÍLNA MALÍŘE								DOMÁCKY ALENA				ULEKNUTÍ				POMŮCKA: MUTUS, ATIND, SOT, MEKA.

(Ne) bezpečný věk !

Zrovna nedávno proběhla v Televizních novinách zpráva o seniorech, ze kterých podvodník vymámil peníze tak šikovným způsobem, že si ještě dlouho poté museli tukat na čelo nad vlastní naivitou a důvěřivostí. Podvodník se nebojí ničeho, proto je dobré být informovaný.

Jak se vyhnout podvodu

- Podvodníci využívají různé záminky a lsti, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu a pokud z vás nevyhlákají peníze přímo, ovládají řadu způsobů, jak vás okrást.
- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nevpouštějte do svého bytu.
- Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za dveřmi.
- Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.) nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo ještě lépe zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.



- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítejte – v naprosté většině jde o podvod.
- Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě.
- Důležitá telefonní čísla (policie, lékař, hasiči) mějte viditelně blízko telefonu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- Nepodvolujte se nátlaku ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí, k podpisu závažných dokumentů např. k převedení bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.
- Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, která poskytuje pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní ochranu.



Domácí lékař

(část pátá)

Lupy

Co pomůže?

- **Čajové tonikum** – uvařte si silný čaj, 1 polévková lžice na 250 ml. Vychladlým potírejte večer pokožku hlavy.
- **Acylpyrin** – rozdrťte 3 acylpyriny a smíchejte se 100 ml šamponu. Během 3 dnů se lupů zbavíte.
- **Jablečný ocet** – 2 lžice do 500 ml vody. Hlavu opláchněte a nechte uschnout.
- **Kopřivy** – pomohou nejen s lupy, ale i k lesklým vlasům. Namočte mísu natrhaných kopřiv do

studené vody na 24 hodin. Druhý den výluh lehce ohřejte a po umytí vlasů je opláchněte.

- **Bílý jogurt** – představa jogurtu ve vlasech je strašná, výsledek ale stojí za to. Naneste ho na vlasy a po půl hodině opláchněte.

➤ **Rozmarýna lékařská**

– 2 lžičky rozmarýny přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Jednou denně opláchněte vlasy a nechte uschnout.



Horečka

Co pomůže?

- **Pampeliška lékařská** – dvě hrsti čerstvých listů pampelišky zalijte 500 ml vroucí vody a 15 minut loujte. Ráno a večer pijte 1 šálek.
- **Lípa** – čaj z lipových květů připravte zalitím 2 lžiček sušené byliny 250 ml vroucí vody. Nechte 10 minut louhovat a pijte několikrát denně.
- **Zábal** – nohy obalte ručníkem namočeným ve studené vodě a překryjte ještě jedním suchým. V případě, že děláte zábal na celé tělo, voda by měla být vlažná.
- **Koupání** – horečku u dětí snižíte i koupelí ve vlažné vodě. Měla by být 5 až 10 minutová a po půl hodině ji můžete opakovat.
- **Chilli** – pocení a následné snížení teploty pomůže vyvolat i látka kapsaicin obsažená v chili papričkách. Dejte si něco ostrého.



Cholesterol

Co pomůže?

➤ **Sójové mléko** – nahradte »klasické« mléko sójovým. Vypijte denně alespoň hrnek. Nezapomínejte na sóju jako luštěninu!

➤ **Tuky** – vyškrtněte z jídelníčku uzeniny a živočišné tuky, pokuste se je nahradit rostlinnými. Pozor ale na kokosový a palmový tuk.



➤ **Pomeranč a grep** – pítí 200 ml čerstvě vymačkané šťávy denně vyrovnává poměr mezi »zlým« a »hodným« cholesterolem.

➤ **Zelený čaj** – dva až hrnky denně zabraňují ukládání cholesterolu v cévách.

➤ **Med se skořicí** – smíchejte med s trochou skořice a ráno snídejte plátek celozrnného chleba namazaného touto pomazánkou.

Zánět močových cest

Co pomůže?

➤ **Urologický čaj** – připravte si vlastní z 25 g medvědice lékařské, 25 g pýru plazivého a 25 g řebříčku obecného. 3 lžíce směsi přelijte litrem vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Každé 2 hodiny pijte šálek teplého čaje.

➤ **Brambory** – uvařte 2 kg brambor ve slupce, rozmačkejte je a vzniklou hmotu dejte do plátěného pytlíku. Přiložte na oblast močového měchýře a přikryjte se silnou dekou. Čím teplejší brambory jsou, tím lépe.

➤ **Libečkový čaj** – 2 lžičky pokrájených kořenů libečku přelijte 250 ml studené vody a přiveďte k varu. 5 minut nechte louhovat, přecedte a pijte dvakrát denně. Čaj z fazolových lusků a libečku můžete vzájemně kombinovat, účinek znásobíte.

➤ **Fazolové lusky** – lžíci nakrájených fazolových lusků přelijte 250 ml studené vody a 5 minut vařte. Pijte 3krát denně.



Povídkový koutek Jardy Skalického

Starým mládencem na půl úvazku aneb Slaměný vdovec sportuje

Život je samá změna a tak se měnil i ten náš. Bylo tomu skoro čtvrt roku, co jsme se stěhovali. Malou garsonku v sedmém patře jsme vyměnili za prostornější přízemní byt umístěný v čtyřpartajovém nájemním domě na předměstí, což velmi přivítaly hlavně naše ratolesti i jejich mazel, špic Baryk, nebyl proti. Díky tomu odpadly úmorné výstupy po schodech, nejel-li výtah. Tahle změna byla opravdu požehnáním. Hlavně pro mne, protože každé ráno chodívám venčit psa, jehož jsme si pořídili na naléhání dcer. Co bychom pro ty dvě strapaté hlavičky neudělali. S váháním jsem podlehl soustředěnému nátlaku ze strany dětí i ženy, která je toho názoru, že by děti měly mít o koho se starat. Tím byl můj osud zpečetěn. Hlava rodiny, jak se tajně titulují, (jelikož má moje drahá stejně většinou poslední slovo a tudíž vlastně rodinu vede ona), má tedy o pohyb postaráno.

A aby štěstí nebylo málo, již před půl rokem změnila manželka zaměstnání. Nyní je členkou managementu jedné velmi úspěšné firmy. Hodně se jí hodily roky strávené v horách, kde jak možná víte, kdysi dělala účetní horské služby a manažerku malého penzionku v jednom. Díky vysokému pracovnímu nasazení, jímž překonávala následky velmi nepříjemného úrazu, dostala má drahá poukaz na týdenní ozdravný pobyt kdesi na druhém konci republiky. Měla totiž před časem nehodu, která byla uznána jako pracovní úraz, protože řídil její kolega. Jeli na nějaké školení a vlivem nepříliš šťastné náhody skončili v hromadné havárii. Takovou velkorysost od podniku opravdu nečekala.

Dost dlouho se rozmýšlela, zda této nabídce využít. Zná moc dobře můj názor na pořádek a také ví, jaký jsem kuchař. Bez mučení přiznám barvu – strašný. To může potvrdit má máti, která prohlašuje, že jsem z těch mužských, kteří dokáží připálit i vodu. Nemyslím, že by se mýlila. Téměř každý z mých kuchařských výtvorů bývá podroben zdrcující kritice nejen mou manželkou, ale i psem Barykem. Ten většinou od misky, jenž jsem štedře naplnil, prchá se staženým ocasem a není síly, jenž by ho donutila přiblížit se k žrádlu na vzdálenost menší než metr. Nakonec to má měkkosrdcatá manželka nevydrží, vyhodí můj výtvor a nasype psovi suché granule. Mám takový dojem, že od ní by sežral i zrezivělé hřebíky a ještě

by chtěl přidat. Dokonce i toulavý kocour Strapeček, jehož jsme se ujali, o němž vím, že nepohrdne ani plesnivým salámem, se po přičichnutí k předložené pochutině většinou na mě podívá s hlubokým opovržením a raději si jde chytit nějakou myš. A jak se na to dívá manželka? Ta, když zjistí, že jsem se ujal role kuchaře, pro jistotu sáhne do ledničky a bere si cokoli, co tam je po ruce. A dcery? O těch nemá ani cenu se zmiňovat. Vidí-li mne s vařečkou v ruce, pro všechny případy se zamknou v pokoji a nechají si zajít chuť. Není divu, že mé kuchařské sebevědomí zůstává na hranici nuly a veškerá snesitelná úroveň mého kuchaření se omezuje pouze na schopnost otevírat konzervy a ohřívat je a jiné předem připravené polotovary.

S vidinou svatého klidu jsem začal do manželky hučet, aby na mě nebrala žádný ohled a jela, protože zdraví má jen jedno. Děvčata si na ten čas vezmou prarodiče, odpadnou tím zbytečné starosti, zda jsou malé v pořádku. A ve školce to snadno zařídím. Zdálo se, že se mi ji podařilo zviklat. Už už se hotovila dojít pro kufry, když do děje zasáhl další člen naší rodiny. Barykovi, jenž můj přemlouvací monolog slyšel, se zježila hrůzou srst. Podezřívám jej už dost dlouho, že našim řečem rozumí lépe, než dává najevo. Vrhla se k manželce a lísal se k ní s tak dojemným elánem, že pod nápojem emocí znovu zaváhala. Baryk je její miláček, má ho na tolik v oblibě, že na něho tajně žárlím a říkám si, že bych byl občas docela rád na jeho místě.



Ovšem za jiných okolností bych s ním neměnil ani za nic. Psí život není pro mě. Z bezpečnostních důvodů jsem navrhl, že se na ten týden odstěhuji na chatu, která stejně potřebuje, aby ji někdo opravil. Jaro je už dávno tady a tak tam bude práce až nad hlavu. Zvířata samozřejmě vezmu s sebou. Takže byt bude ušetřen nebezpečí zkázy. Navíc to mám do práce odtamtud přeci jen blíž. Konec konců, Barykovi jsem tam postavil voliér a Strapeček se o sebe umí postarat možná lépe, než já o svoji maličkost. Asi si říkáte, proč má ten kocour takové divné jméno, ale je to jednoduché: tenhle kocour má roztřepené pravé ucho, patrně jde o památku na nějakou kocouří bitku, které mu dalo jméno. Kupodivu na tohle oslovení slyší. I přes nebezpečí, že se přiotrávím vlastními výtvary, jsem konečně váhající ženu přesvědčil, že ten týden přežiji bez nesnází. V práci jsem si již domluvil jednodenní volno, abych stihl zařídit vše potřebné.

(POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ)

ZÁPIS ZE SCHŮZE OBYVATEL

DOMOVA PRO SENIORY

ČÍSLO: 1

DATUM: 18. LEDNA 2011

PŘÍTOMNI:

Marcela Knápková, DiS. – sociální pracovnice

Marta Šifrová – vedoucí technického úseku

Ludmila Dostálková – nutriční terapeut

Anna Tručková – vrchní sestra

Klienti Domova pro seniory

PRŮBĚH:

1. Připomenutí minulé schůze obyvatel, podpis zápisu z minulé schůze zástupcem z řad obyvatel.
2. Klienti byli seznámeni s navýšením poplatku za SIPO, které se navýšilo z 12,- Kč na 15,- Kč.
3. Klientům byl předán dotazník spokojenosti klientů Domova pro seniory, klientům bylo vysvětleno, že tento dotazník je zcela anonymní, že ho mohou vhazovat do schránky stížností a pochval v přízemí u jídelny do 28. února 2011. Tento dotazník zjišťuje spokojenost.
4. Klientům byly jednotlivě předány důchodové výměry pro rok 2011.
5. Klientům byl vysvětlen nový pokoj, který se nachází na zeleném patře. Tento pokoj se nazývá „ružový pokoj“. V růžovém pokoji najde klient odbornou péči v těžkém zdravotním stavu a rodina zázemí pro častější pobyt s klientem.
6. Klienti byli seznámeni se zrušením kuárny na žlutém patře od 1. 2. 2011 z důvodu úsporných opatření. Kuřáci mají vyhrazený prostor u zadního parkoviště Domova.

7. Nutriční terapeutka řešila s klienty připomínky ke stravě – např. méně solit, více ovoce, svačiny.

8. S klienty byl projednáván systém vratek – vrácení peněz za neodebranou stravu.

9. Klienti byli seznámeni se změnami, které jsou součástí úsporných opatření – navýšení kapacity Domova.

10. Proběhne zrušení místnosti pro keramickou dílnu na žlutém patře, kde bude vybudován pokoj, klienti byli upozorněni na zvýšený hluk v průběhu stavebních úprav.

11. **Volná diskuze** – Štědrovečerní večeře, odnášení misek z jídelny, dodržování pitného režimu, přání do Nového roku.

Zapsala dne 19. 1. 2011: Marcela Knápková, DiS.



VAŠE TVORBA

Vážení přátelé,

kdo vejde do naší budovy, vidí všude květinovou výzdobu a hezké posezení, kde si může dát kávu či pohár. Stálo by za to, uspořádat den otevřených dveří. Všude čisto, květiny, a když vyjedete výtahem do modrého patra, trochu se rozhlédnete a vejdete do zákoutí před tzv. stacionářem, nevíte, kde jste, jestli v restauraci nebo v malé kavárničce. Tak hezky upravili tento prostor pro ty, kteří už nemohou dojít do přízemí do jídelny. Stačí ozdobit stoly kyticí a umístit hezké paravány a myslíte si, že jste si spletli dveře, co udělá důvtip, z mála se stane příjemné posezení u jídla. Odpoledne se z toho dá udělat kavárnička při tlumeném světle a tiché hudbě. I narozeniny by se tu mohly slavit. Nebo když přijede větší návštěva, je to lepší, než se tísnit v malém pokoji. Dobrý nápad se vždy vyplatí. I další místnosti se hledí využít k jiným účelům a udělat z toho pokoje, aby se mohli uspokojit další senioři, kteří pobyt v Domově potřebují. Tak bude naše krásná budova, jak se patří využita.



Zdraví Anežka

KONTAKTY

DOMOV PRO SENIORY (TEL. 465 503 ...)

- *MIMO DOMOV SE VŽDY VOLÁ PŘES 9, UVNITŘ DOMOVA SE VOLÍ JEN LINKA (NAPŘ. SESTERNA 020).*

Ředitel: Ing. Milan Minář

linka: 001

e-mail: reditel@soslla.cz

Vrchní sestra: Anna Tručková

linka: 002

e-mail: vrchni.sestra@soslla.cz

Sociální pracovnice: Marcela Knápková, DiS.

linka: 006

e-mail: soc.pracovnik@soslla.cz

Instruktor sociální péče: Jana Hrabčuková, DiS.

linka: 007

e-mail: isp1@soslla.cz

Vedoucí technického úseku: Marta Šifrová

linka: 005

e-mail: vtu@soslla.cz

Pokladní: Pavla Antesová

linka: 003

e-mail: pokladni@soslla.cz

Úřední hodiny pokladny:

Út: 9:00 – 12:00 hod.

St: 12:30 – 14:30 hod.

Čt: 9:00 – 12:00 hod. (nebo dle tel. dohody)

Kantýna/recepce: linka: 015

Prádelna: linka: 011

Sesterna: linka: 020

Pečovatelská služba – sociální pracovníce:

Jana Hrabčuková, DiS.

linka: 029 e-mail: isp1@soslla.cz

Pečovatelská služba – pečovatelky

linka: 030

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Policie ČR	158
Městská policie	156
Záchranná služba	155
Hasiči	150
Jednotné číslo tísňového volání	112
Život 90 senior telefon	800 157 157
Elpida – zlatá linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110

